

行動目標

忙しい毎日の中でも「ながら運動」でプラス・テン ～今より10分多く体を動かそう～



毎年9月は、厚生労働省が定める『健康増進普及月間』です。
健康に対する国民一人ひとりの理解を深め、その健康づくりの実践を促進していくことを目的としています。

毎日10分をプラス!

今より10分多く体を動かすことで、
以下のリスクを低下させることが可能とされています。



参考:eヘルズネット「アクティブガイド」

「座りすぎ」にも要注意!!

運動習慣のあるなしにかかわらず、座位時間が長いと死亡する危険度が高いといわれています。座りすぎを避け、今よりも少しでも多く体を動かすことが大切です。



こうすれば+10(プラス・テン)

まずは、1日10分増やすことを
目標に無理なく体を動かしましょう!

\\ 毎朝ラジオ体操 //



健康のための体を動かす目標

18~64歳

1日 **60分** 元気に体を動かしましょう
歩くだけよりちょっと強めの運動を!

65歳以上

1日 **40分** じっとしていないで
できるだけ体を動かしましょう



【ワンポイント】あわせて筋力トレーニングやスポーツなどを行うとより効果的です!

行動目標の詳細についてはこちら ➡

